

17. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, Switzerland: World Health Organization. – 2010. – 60 p.

References:

1. Aranasenko, H. L. (2010), *Knyha o zdorove* [Book about health], Kyiv, Ukraine.
2. Balsevich, V. K. (2000), *Ontokineziologiya cheloveka* [Human ontogeny], Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi, Moscow, Russia.
3. Balsevich, V. K. & V. A. Zaporozhanov (1987), *Fizicheskaya aktivnost cheloveka* [Physical activity], Zdorov'ya, Kyiv, Ukraine.
4. Bar-Or O. & Rouland T. (2009), *Zdorove detey i dvigatel'naya aktivnost: ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniya* [Children's health and motor activity: from physiological principles to practical application], Olimp. l-ra, Kyiv, Ukraine.
5. Yefimenko, N. N. (2015), *Pedagogicheskaya diagnostika fizicheskogo razvitiya i zdorov'ya detey v norme i pri patologii* [Pedagogical diagnostics of physical development and children's health in norm and in pathology], Ivan Fedorov, Tomsk, Russia.
6. Zaytsev, V. M., Lifyandskiy, V.H. & Marynkyn, V.I. (2006), *Prykladnaya medycynskaya statistyka* [Applied Medical Statistics], Foliant. SPb, Russia.
7. Krutsevich, T. YU., Vorob'ov M. I. & Bezverkhnya G.V. (2011), *Kontrol' u fizichnomu vikhovanni ditey, pidlitkiv i molodi: navch.posib* [Control in the physical education of children, adolescents and youth], Olimp. l-ra, Kyiv, Ukraine.
8. Lakhno, O. G. (2013), "Innovative technologies of development of psychomotor abilities in physical education of children of 2nd – 5th years of life", Thesis abstract for Cand. Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Kyiv, Ukraine.
9. Malyar, N. S. (2014), "Organizational-methodical bases of preventive physical education of children of the senior preschool age", Thesis abstract for Cand. Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Lviv, Ukraine.
10. Natsional'na doktryna rozvytku osvity Ukrayiny v XXI stolitti (2001), [National doctrine of the development of Ukrainian education in the XXI century], Kyiv, Ukraine.
11. Panhelova, N. YE. (2014), "Theoretical and methodological principles of forming a harmoniously developed personality of a child of preschool age in the process of physical education", Thesis abstract for Doct. Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Kyiv, Ukraine.
12. Pasichnyk, V. (2017), "Improvement of the system of control of physical preparedness of children of preschool age (theoretical analysis)", Physical culture, sports and health of the nation, Vol. 3, pp. 599–606.
13. Pasichnyk, V. M., Pityn M. P. & Voloshyn O. O. (2017), "Structure of the morbidity of children of preschool age (for example, Lviv and Lviv oblast)", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, Vol. 5 K (86) 17, pp. 245–249.
14. Platonov V. (2006), "Preservation and strengthening of health of healthy people - the priority direction of modern health care", Sportyvna medycyna, Vol. 2, pp. 3–14.
15. Polyakova, A.V. (2016), "Organizational-methodical principles of the motor regime for children 3–4 years in preschool institutions of different types", Thesis abstract for Cand. Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Dnipro, Ukraine.
16. Starchenko, A.YU. (2015), "Optimization of physical education of senior preschool children on the basis of the use of means of children's fitness", Thesis abstract for Cand. Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Dnipro, Ukraine.
17. Mytskan, T. and Strazhnikova, T. (2015), "Influence of parents' value orientations on upbringing of a healthy child", *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*, Iss. 22, pp. 81–86.
18. World Health Organization (2010), Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 60 p.

УДК 796.015.77.03.06

Іван Пилипчак

КРОСФІТ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Актуальність. Реформа військової освіти вимагає пошуку принципово нових теоретичних рішень, розробки психолого-педагогічного забезпечення навчально-виховного процесу фізичного виховання військовослужбовців, систематизації змісту, розвитку методів і засобів навчання до рівня світових стандартів. Мета дослідження: визначити суб'єктивне відношення курсантів ВВНЗ до кросфіту і бажання займатись цими видами спорту під час навчальних занять з фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту та спортивно-масової роботи. Методи дослідження: проведено теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформа-

ційної мережі Інтернет. В дослідженні брали участь 500 курсантів, які навчаються за різними військовими спеціальностями: підрозділи механізованих військ, танкових підрозділів; підрозділи ракетних військ та артилерії, інженерні підрозділи з якими було проведено опитування за допомогою спеціально розроблених анкет. Результати роботи. Встановлено, що кросфітом бажують займатись курсанти механізованих підрозділів – 29,70%; курсанти танкових підрозділів – 42,80%; курсанти підрозділів ракетних військ та артилерії – 11,30%, курсанти інженерних військ – 35,10%. В більшості курсантів всіх спеціальностей, за якими відбувається підготовка фахівців для Сухопутних військ сформовано розуміння позитивного впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність виконання професійних завдань. Висновок. Доведено, що кросфіт став популярним серед курсантів першого курсу, але залишається проблема інформованості про дану систему тренувань.

Встановлено, що до системи фізичної підготовки у ВВНЗ необхідно вносити зміни у напрямку вдосконалення саме прикладних фізичних якостей. На цьому наполягають більшість курсантів (74,0–85,0%), а також фахівці фізичної підготовки, які пропонують різні напрямки вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ключові слова: кросфіт, курсант, фізична підготовка, спорт.

Topicality. The reform of military education requires the search for fundamentally new theoretical decisions, the development of psychological and pedagogical support for the teaching and learning process of physical education of servicemen, the systematization of content, the development of methods and means of training to the level of worldwide standards.

Research objective to determine the subjective attitude of cadets of Higher Education Institute to CrossFit and desire to engage in these sports activities during training sessions of physical education of special physical training and sports and sports-mass work.

Methods. Has been conducted theoretical analysis and generalization of the data of scientific-methodical literature and worldwide network Internet. The study was attended by 500 students who study in various military specialties: subunits of mechanized troops, tank units; units of missile forces and artillery, engineering departments with which a survey was conducted using specially designed questionnaires.

Results. Has been revealed that 29, 70% of cadets of mechanized units want to engage in CrossFit; 42, 80% of cadets of tank units; 11, 30% of cadets of units of missile troops and artillery; 35, 10% of cadets of engineer troops.

In the majority of cadets of all specialties, with which preparing the future specialists for the Ground Forces is being prepared, the understanding of the positive influence of the level of physical fitness on the efficiency of performance of professional tasks is formed.

Conclusions. Has been proved that the CrossFit had become popular among first-year cadets, but a problem of awareness of this training system is still actual.

Has been revealed that in the system of physical training in higher educational institutions it is necessary to make changes in the direction of perfection of the applied physical qualities. On this insist most of the cadets (74, 0–85,0%), as well as specialists in physical training, which offer different areas for improving professional-applied physical training.

Keywords: crossfit, cadet, physical training, sport.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Під час навчання у ВВНЗ, курсанти в переважній більшості через великий обсяг навчального матеріалу не приділяють необхідної уваги фізичній підготовці, через що відбувається зниження фізичних кондицій. У підсумку за час навчання курсанти втрачають належний рівень розвитку фізичних якостей і, як наслідок, відбувається зниження рівня вмінь та навичок, погіршується працездатність. Отже, проблема пошуку шляхів для уникнення вищезазначених недоліків та забезпечення повноцінного розвитку курсантів, є актуальною. Загальноприйняті методи фізичної підготовки у багатьох курсантів не викликають захоплення, оскільки вимагають тривалої та рутинної праці (кроси, силові та бігові вправи тощо). Саме тому, на нашу думку, слід звертати увагу на засоби, що не лише доступні, але й є популярними серед молоді різні види фітнесу. Одним з таких засобів є відносно новий вид фітнесу, що переріс в окремий вид спорту – кросфіт (“KrossFit”). Цей вид спорту в останні роки набуває особливої популярності серед молоді та військово-вослужбовців [7]. KrossFit – тренувальна методика і змагальний вид спорту на основі компонування в рамках одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ.

Засновник CrossFit, Грег Глассман, колишній гімнаст, почав розробляти свою програму тренувань більше 20 років тому, а в 2001 році в Каліфорнії (США) відкрив свій перший зал для занять. Заняття з кросфіту включають в себе елементи з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового та інших видів спорту і т.д. [1]. Ця система дає можливість широкого застосування фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість та ефективність тренувального процесу. Методика тренувань, на відміну від інших видів фітнесу, здатна гармонійно впливати на всі види фізичних якостей. Можна впевнено стверджувати, що кросфіт, як новий напрямок фітнесу, стає дуже популярним серед молоді і є системою загальної фізичної підготовки, що викликає максимальну адаптаційну реакцію організму [6, 8]. В багатьох країнах світу (Канада, Франція та ін.) кросфіт використовується як засіб фізичної підготовки у військових підрозділах, поліції або службах МНС. Отже, застосування кросфіту у закладах освіти сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей.

Як програма посиленої спортивної підготовки, кросфіт вже довів свою ефективність. За останні декілька років кількість військових підрозділів Сполучених Штатів, Канади, Данії та інших країн, що беруть її собі за основу для підготовки бійців, невпинно зростає. Багато спеціалістів вважають, що саме кросфіт з його різноманітними навантаженнями може допомогти у ефективній підготовці військових.

Проводячи апробацію системи кросфіт на факультеті високомобільних десантних військ та розвідки з курсантами 1–3 курсів Сидорченко А.Л. прийшла до висновку, що використовуючи засоби кросфіту під час проведення практичних занять з фізичної підготовки у короткий період навчання досягається значного розвитку фізичних якостей у курсантів, пришвидшується формування у них військово-прикладних рухових навичок, вирішується завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки, покращується рівень фізичного здоров'я та працездатності [2].

Музика Н.О зазначає, що система високо-інтенсивної підготовки кросфіт позитивно та більш ефективно впливає на рівень фізичної підготовленості курсантів-жінок, підсилює їхню мотивацію до оздоровчо-спортивної діяльності, сприяє оволодінню знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичкам і вмінням фізичного тренування [5].

Галімова А. Г., Кудрявцев М. Д., Галімов Г. Я. стверджують, що кросфіт дає можливість продовжити заняття фізичними вправами на довгостроковий період, дозволяє поліпшити загальну фізичну витривалість організму, зміцнити серцево-судинну і дихальну системи, підвищити рівень м'язової сили, зміцнити суглоби, оптимізувати вагу, покращити гнучкість і придбати атлетичну фігуру. Кросфіт включає різноформатні тренування, функціональну гімнастику, баланс-тренінги, різні циклічні вправи [2].

Незважаючи на наявність публікацій, присвячених зазначеній темі, питання впровадження кросфіту у систему фізичної підготовки у ВВНЗ на етапі первинного навчання ще не було досліджено.

Мета дослідження – визначити суб'єктивне відношення курсантів ВВНЗ до кросфіту і бажання займатись цими видами спорту під час навчальних занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спортивно-масової роботи.

Матеріал і методи дослідження. На базі Національної академії сухопутних військ у 2016 році проводилось дослідження з визначення суб'єктивного відношення курсантів ВВНЗ до кросфіту і бажання займатись цим видом спорту під час навчальних занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту та спортивно-масової роботи. В дослідженні брали участь 500 курсантів, які навчаються за різними

військовими спеціальностями: підрозділи механізованих військ, танкові підрозділи; підрозділи ракетних військ та артилерії, інженерні підрозділи (табл. 1).

Для визначення інформованості курсантів ВВНЗ про кросфіт нами було проведено опитування серед 117 курсантів НАСВ що навчаються на першому курсі (табл. 2).

Таблиця 1

Результати анкетування курсантів різних спеціальностей, %

Питання анкети	Військові спеціальності, за якими навчаються курсанти			
	МП	ТП	РВіА	ІІ
Чим би Ви хотіли займатися на заняттях з дисципліни ФВ, СФП і С та СМР?				
Традиційні та східні види єдиноборств	29,70	42,80	11,30	35,10
Спортивні ігри	14,80	12,50	41,20	26,30
Кросфіт	42,60	10,40	37,30	33,20
Прискорене пересування	12,90	34,30	10,20	5,40

Таблиця 2

Результати анкетування курсантів першого курсу різних спеціальностей, %

Питання	Відповіді у% співвідношенні		
	Так	Ні	Тяжко відповісти
Чи знайомі ви з таким видом спорту як кросфіт?	52	38	10
Чи займались ви даним видом спорту?	8	81	11
Чи ефективна система тренувань кросфітом?	54	7	39

Результати дослідження. Дослідження показали, що курсанти бажають займатися на заняттях з дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” та спортивно-масової роботи кросфітом, який найбільше впливає на їх загальнофізичну підготовку для формування професійних навичок та умінь. Кросфітом бажають займатись курсанти механізованих підрозділів 29,70%; курсанти танкових підрозділів – 42,80%; курсанти підрозділів ракетних військ та артилерії – 11,30%, курсанти інженерних військ – 35,10%.

Проаналізувавши результати опитування можна зробити висновок, що кросфіт став популярним серед курсантів першого курсу, але залишається проблема інформованості про дану систему тренувань.

З цими ж курсантами було проведено анкетування з визначення причин, які не дають активно займатись обраним видом спорту і встановлено, що 40,1–30,2% курсантам заважають самостійно фізично розвиватися та вдосконалювати прикладні фізичні якості – відсутність секцій з обраного виду спорту. На нашу думку, це підтверджує факт відсутності в змісті навчальних занять, спортивно-масової роботи прикладних вправ та детального обґрунтування їх застосування з метою формування професійної підготовленості фахівця.

Аналіз відповідей курсантів на дане запитання виявив, що такий факт, як особисте небажання займатися фізичними вправами має малий відсоток відповідей серед респондентів. Так, серед курсантів, які навчаються за спеціальністю “Управління діями механізованих підрозділів” не має жодного респондента, який би обрав дану причину, серед курсантів інших спеціальностей дану відповідь обрали 1–2 респонденти (2,7–3,1%).

Також нами виявлено, що значне місце в організації самостійних занять фізичною підготовкою займає відношення командирів підрозділів до фізичного самовдоско-

налення. В анкетах достатня кількість курсантів всіх спеціальностей відмічають, що займатися фізичними вправами їм не сприяє командир (18,7–27,8%). Даний факт доводить, що формувати позитивне відношення до занять фізичними вправами потрібно ще з моменту навчання у ВВНЗ, тому що командир підрозділу – це вчорашній курсант і він діє так, як його вчили в навчальному закладі. Таким чином, з метою підвищення ефективності системи фізичної підготовки необхідно вносити зміни до організації та проведення її форм.

Подібний висновок напрашується за результатами відповідей курсантів на питання “Що необхідно змінити для покращення ФП у ВВНЗ?”. Більшість курсантів усіх спеціальностей відповіли, що хотіли б змінити теми та зміст занять з фізичної підготовки (37,1–46,3%).

Відзначимо, що в організації та проведення форм ФП значна кількість респондентів (15,5–34,3%) вказують на низьке фізичне навантаження. При цьому, майже відсутні скарги на компетентність науково-педагогічних працівників, які проводять навчальні заняття з курсантами (0–7,7%). Таким чином, можна стверджувати, що під час СМР та РФЗ, керівниками яких є командири курсантських підрозділів, курсанти не отримують достатнього навантаження, що, в свою чергу, вказує про недостатній рівень методичних навичок в організаторів та керівників форм фізичної підготовки.

В більшості курсантів всіх спеціальностей, за якими відбувається підготовка фахівців для Сухопутних військ сформовано розуміння позитивного впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність виконання професійних завдань (рис. 1).

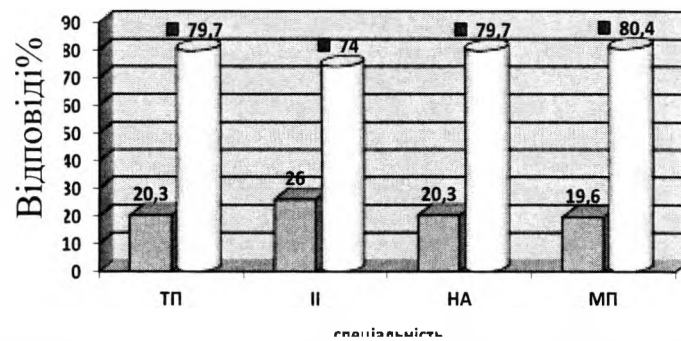


Рис. 1. Результати анкетування курсантів різних спеціальностей з питання щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на формування професійних умінь та навичок, %.

Дослідження довели, що 74,0–80,4% респондентів розуміють необхідність вдосконалення прикладних фізичних якостей та навичок для підвищення ефективності своєї професійної діяльності. Суб’єктивна думка решти курсантів (19,6–26%), на нашу думку, сформовано під впливом негативного відношення деяких офіцерів до фізичної підготовки або “занадто чуйним” відношенням батьків до свого сина.

За результатами дослідження доведено, що до системи фізичної підготовки у ВВНЗ необхідно вносити зміни у напрямку вдосконалення саме прикладних фізичних якостей. На цьому наполягають більшість курсантів (74,0–85,0%), а також фахівці фізичної підготовки, які пропонують різні напрямки вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Висновок.

В процесі проведеного дослідження нами встановлено, що курсанти бажають активно займатись кросфітом в процесі занять з дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт”.

Кросфіт набуває поступово популярності серед курсантів першого курсу, але залишається проблема інформованості про дану систему тренувань.

На нашу думку у ВВНЗ необхідно створювати умови (відкривати секції) з найбільш популярних серед курсантів видів спорту (кросфіту). Перед початком навчального процесу та при вступі у ВВНЗ проводити анкетування з визначення найбільш популярних видів фітнесу.

Доведено, що до системи фізичної підготовки у ВВНЗ необхідно вносити зміни у напрямку вдосконалення саме прикладних фізичних якостей. На цьому наполягають більшість курсантів (74,0–85,0%), а також фахівці фізичної підготовки, які пропонують різні напрямки вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу занять з кросфіту на рівень фізичної підготовленості курсантів.

1. Базилевич Н.О. Особливості використання нового виду спорту “Crossfit” у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Гуманітарний Вісник ДВНЗ “Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди” Спецвипуск. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2016. – С. 136–142
2. Галимова, А. Г. Совершенствование физической подготовленности курсантов ВУЗа МВД России на основе функциональных многосуставных двигательных действий Кроссфит / А. Г. Галимова, Г. Я. Галимов // Вестник Бурятского гос. университета. Образование. Личность. Общество. – 2015. – № 2. – С. 79–82.
3. Круцевич Т. Ю. Стан фізичної підготовленості призовників / Т. Ю. Круцевич, Т. І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х., 2003. – № 4. – С. 54.
4. Лойко О. М. Тенденции изменения содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины О.М. Лойко // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : материалы II Междунар. конф., 28 ноября 2014 г. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2014. – С. 249–252.
5. Музика Н. О. Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищому військовому навчальному закладі (на прикладі впровадження системи загальної фізичної підготовки кросфіт) Н. О. Музика // Матеріали науково-методичної конференції “Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО” (Київ, 13–14 грудня 2016 р.) / Мін-во оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – К. : НУ ОУ, 2016. – С. 246–249.
6. Овчарук І. С. Аналіз фізичного стану курсантів 1-го курсу факультету Військового Інституту на початковому етапі навчання / Овчарук І. С., Сидорченко К. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х., 2010. – № 11. – С. 72–76.
7. Пилипчак І. Розвиток функціонального багатоборства (кросфіту) серед військовослужбовців / Пилипчак Іван, Лойко Орест, Лесько Орест // Проблеми формування здорового способу життя молоді : м-ли VII Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів / за заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 60–61.
8. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С. В. Романчук – Львів, 2013. – 540 с.
9. Сидорченко К. М. Апробація системи “Кросфіт” для розвитку фізичних якостей курсантів 1–3 курсів факультету високо мобільних десантних військ та розвідки / К. М. Сидорченко // Матеріали науково-методичної конференції “Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку”. (Київ, 26–28 листопада 2014 р.) / Мін-во оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – К. : НУ ОУ, 2014. – С. 332–338.
10. Rolyuk A. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises / A. Rolyuk, V. Romanchuk, A. Boyarchuk, V. Kurpenko, V. Afonin, O. Lojko // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16 (1). – P. 132–135.

References:

1. Bazylevych, N.O., & Tonkonoh, O. S. (2016). Osoblyvosti vykorystannia novoho vydu sportu "Crossfit" u samostiinii fizkulturno-ozdorovchii roboti studentiv [Features of the use of a new kind of sport "Crossfit" in independent physical culture and health work of students]. *Humanitarnyi Visnyk DVNZ "Pereiaslav-Hm. DPU imeni Hryhoriia Skovorody" Spetsvypusk – Humanitarian Bulletin of the "Pereiaslav-Khmelnytsky State Technological University" GPU "Hryhoriy Skovoroda" Special Issue*, 136–142 [in Ukraine].
2. Halimova, A.H., & Halimov, H. Ya. (2015). Sovershenstvovanie fizichskoi podgotovlenosti kursantov VUZA MVD Rossii na Osnove funktsionalnykh mnohosustavnykh dvihatelnykh deistvii Krossfit [Improvement of physical readiness of cadets of the Russian Ministry of Internal Affairs on the basis of functional multiarticular motor actions Crossfit]. *Vestnik Buriatskoho universiteta. Obrazovanie. Lichnost. Obshchestvo – Bulletin of the Buryat University. Education. Personality. Society, Vol. 2*, 79–82 [in Ukraine].
3. Krutsevych, T.Yu., & Loshytska, T. I. (2003). Stan fizychnoi pidhotovlenosti pryzoynykiv [The state of physical preparedness of conscripts]. *Pedahohika, psyholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia – Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education, Vol. 4*, 54 [in Ukraine].
4. Loiko, O.M. (2014). Tendentsii izmeneniia sodержaniia fizicheskoi podgotovki voennosluzhashchkh mekhanizirovannykh podrazdelenii Sukhoputnykh voisk Vooruzhennykh Sil Ukrainy [Trends in the content of physical training for servicemen of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. *Aktualnye problemy ohnevoi, taktiko-spetsialnoi i professionalno-prikladnoi fizicheskoi podgotovki – Actual problems of fire, tactical-special and professionally-applied physical training*, 249–252 [in Ukraine].
5. Muzyka, N.O. (2016). Vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv-zhinok u vyshchomu viiskovomu navchalnomu zakladi (na prykladi vprovadzheniia systemy zahalnoi fizychnoi pidhotovky krosfit) [Improvement of the physical training of female servicemen in a higher military educational institution (for example, the implementation of the system of general physical training of the crossfit)]. *Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovkyu Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia ii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO – Improvement of the system of physical training in the Armed Forces of Ukraine in the present conditions and bringing it in line with the standards of the Army of NATO member states*, 246–249 [in Ukraine].
6. Ovcharuk, I.S., & Sydorchenko, K. M. (2010). Analiz fizychnoho stanu kursantiv 1-ho kursu fakultetu viiskovoho Instytutu na pochatkovomu etapi navchannia [Analysis of the physical condition of the 1-st year students of the Faculty of the Military Institute at the initial stage of study]. *Pedahohika, psyholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, Vol. 11*, 72–76 [in Ukraine].
7. Pylypchak, I., Loiko, O., & Lesko, O. (2017). Rozvytok funktsionalnogo bahatoborstva (krosfitu) sered viiskovosluzhbovtziv [Development of functional all-round (crossfit) among military personnel]. *Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi – Problems of formation of a healthy way of life of young people*, 60–61 [in Ukraine].
8. Romanchuk, S.V. (2013). Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. *Doctor's thesis*. Lviv [in Ukraine].
9. Sydorchenko, K.M. (2014). Aprobatsiia systemy "Krosfit" dlia rozvytku fizychnykh yikostei kursantiv 1–3 kursiv fakultetiv vysoko mobilnykh desantnykh viisk ta rozvidky [Approbation of the "Crossfit" system for the development of physical qualities of cadets of the 1st to 3rd year faculty of high-level landing troops and intelligence]. *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh Sylm inshykh viiskovykh formuban ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektyvy rozvytku – Physical training of personnel of the Armed Forces of Ukraine, other military formations and law-enforcement bodies of Ukraine: experience, modernity, problems and prospects of development*, 332–338 [in Ukraine].
10. Rolyuk A. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises / A. Rolyuk, V. Romanchuk, A. Boyarchuk, V. Kyrpenko, V. Afonin, O. Lojko // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2016. – Vol. 16(1). – P. 132–135.